জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৪)

আবু আবদুল্লাহ
হে মুজাহিদ ভাইয়েরা, জিহাদের প্রস্তুতি শুরু করুন,আজ থেকেই! (পর্ব ৪)

হে মুজাহিদ ভাইয়েরা
জিহাদের জন্য নিজেদেরকে প্রস্তুত করুন আজ থেকেই!
কেননা আল্লাহ তায়ালা বলেনঃ

وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِن دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ

আর প্রস্তুত কর
তাদের সাথে যুদ্ধের জন্য
যাই কিছু সংগ্রহ করতে পার
নিজের শক্তি সামর্থ্যের মধ্যে থেকে এবং
পালিত ঘোড়া থেকে
যেন প্রভাব পড়ে
আল্লাহর শুক্রদের উপর এবং তোমাদের শত্রুদের উপর
আর
তাদেরকে ছাড়া অন্যান্যদের উপর ও যাদেরকে তোমরা জান না
আল্লাহ তাদেরকে চেনেন।
[সূরা আল-আনফালঃ৬০]

তাই নিজেদের সাধ্য অনুযায়ী জিহাদের জন্য প্রস্তুতি নিতে থাকুন।

★হাই জাম্প---উচ্চ লাফ

আপনার সুবিধা মত ২ টি বাঁস, লাঠি,
বা এ জাতিয় কোন কিছু বা পাশাপাশি অবস্থিত গাছ
ও হতে পারে,
যার উচ্চতা হবে কমপক্ষে ৬ ফুট আর পাশাপাশি ও

হতে হবে কমপক্ষে ৬ ফুট, যেন লাফ দেয়ার সময় ব্যালেন্স হারালেও
খুটির সাথে ধাক্কা না খান।
এবার আপনার ডান ও বাম পাশের খুটির মধ্যে প্রথমে ৩ ফুট উঁচু করে ১টি রশি বা মোটা সুতা টান টান করে বাধুন,
যেন রশিটির মাঝখানে ঝুলে না থাকে।
এবার রশি বা খুটি থাকে ২০-২৫ ফুট পিছিয়ে আসুন, রশিটি লক্ষ্য করে দ্রুত বেগে দৌড়ে আসুন
এবং আপনার সুবিধামত স্থান থেকে লাফ দিয়ে রশিটি অতিক্রম করে ফেলুন।
মনে রাখবেন, প্রথম দিন কয়েকবার লাফ দিয়ে টেপ দিয়ে মেপে রখবেন হাইস্ট কত ফুট কত ইঞ্চি উপর দিয়ে আপনি লাফ দিতে পারলেন।
এরপর দিন থেকে আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী প্রতিদিন রশিটা একটু একটু করে উপরে উঠিয়ে লাফ দেয়ার ট্রেনিং নিতে থাকুন,
যা হতে পারে প্রতিদিন আধা ইঞ্চি বা ১ ইঞ্চি করে।
নিচের মাটি যেন খুব শক্ত না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

মাটি শক্ত হলে নিচে যেখানে লাফ দিয়ে পড়বেন
সে জায়গাটা ৫-৬ ইঞ্চি পুরো করে বালি দিয়ে দিতে পারলে
সবচেয়ে ভাল হয়।
বন্ধুরা এই ট্রেনংগুলি হয়ত কারো কারো কাছে
অপ্রয়োজনীয় বা সাধারন মনে হতে পারে।
কিন্তু এর প্রয়োজনীয়তা ময়দানে বুঝতে পারবেন
ইনশাআল্লাহ।
তাই কোন ট্রেনং কেই ছোট মনে করবেননা।
যদি একমাত্র আল্লাহ-তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে
জিহাদের উদ্দেশ্যে
এই ট্রেনিং করতে থাকেন, ইনশাআল্লাহ আপনি
এমন নেকি কামাই করতে থাকবেন যা অন্যদের নেকি
থেকে ভিন্ন!
এবং নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন যা
জিহাদের ময়দানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।